目　录

世界为什么需要和平

——第六届世界青年佛学研讨会演讲

『 *2016* 年 *7* 月 *15* 日 』

主持人：

各位嘉宾、朋友、宗教界的代表以及专家学者们，大家下午好！和平，是世界人民共同的心声，大家期盼幸福、和谐共处；和平，可以建设国家，安居乐业；和平，使人类亲如兄弟姐妹，共建美好家园，让我们一起呼唤世界和平。

下面请允许我向各位介绍索达吉堪布。在当今21世纪，作为一位著名的藏传佛教学者、一位备受尊敬的精神导师、一位古老宁玛传承的伟大持有者，索达吉堪布仁波切总是在不辞劳苦地传播和弘扬佛法。他曾说："现代人非常需要佛法的引导，如果佛法能在人间得以广弘，贪心就会越来越少，人与人之间的争斗、矛盾就会自然消失。"

从上个世纪末到现在，无论是在东方还是西方，有越来越多的人开始对藏传佛教着迷。在这个热潮中，堪布仁波切总是不断地鼓励人们深入佛法的内涵，而不是仅仅停留在表面的形式。

在当今社会，我们该如何藉由佛教的智慧实现世界和平？下面让我们用热烈的掌声，有请索达吉堪布为我们作主题演讲——“世界为什么需要和平”。



在座的主要是摩诃朱拉隆功大学的法师和教授、来自四面八方的宗教界人士以及高校学者和大学生们。对我来讲，

能和大家相聚在美丽、优雅的清迈，一起享受这场美好的精神盛宴，真的是一次非常圆满的心灵之旅。

越过千山万水去拥抱和平

这次大会的主题是“和平”，参会者主要是南传佛教、藏传佛教和汉传佛教的人士，同时也有来自基督教、印度教和伊斯兰教的人士，所以，这次会议非常多元化和国际化。从这次的参会经历也可以看出来，虽然大家的宗教信仰、文化背景有所不同，但彼此并没有隔阂，更没有矛盾。大家可以齐心协力，对世界和平、人类安宁做出许多有意义的贡献。因此，希望年轻人能学会和不同宗教、不同肤色、不同文化背景的人握手，如果没有戒律限制的话，还要学会拥抱。

虽然这次会议只有短短四天，但相信大家都从中学到了很多宗教、科技、人文以及哲学等方面的知识。我问了一些宗教人士和专家学者，他们都对这次会议非常满意，这应该不是客套话，我也相信很多人都对此次参会感到满意。

这次会议的日程安排得比较紧凑。我们这四天所学习的内容，换成其他团体来组织的话，今天邀请一位专家，明天

再邀请一位，前后可能要花上半个月，甚至一个月才能学完。有人说这次参会太累了，从早到晚一刻都不停，但我在佛学院或者出国讲课的时候，比这要忙得多，所以我自己觉得这次还算比较轻松。

很多人都在本届研讨会上学到了一些新知识，打开了新思路，但总体而言，和平的路还很遥远，需要我们不断向前走。像我这种年龄的人，不知道还能活多长时间，希望年轻人能不断前进，越过千山万水，努力去实现和平。

和平的观念在藏地深入人心

很多专家学者和宗教界人士都已经谈了“世界为什么需要和平”的道理，今天，我再从藏传佛教的角度进行一些补充。

藏传佛教源于印度古老的那烂陀寺大学和戒香寺大学。藏传佛教分显宗和密宗，其中显宗主要是由阿底峡尊者、寂天菩萨、月称论师等大德传下来的，而密宗主要是由布玛莫扎、莲花生大士等大德，从印度传入藏地，并一直传承到今天。在藏传佛教中，不管是传讲法义、辩论还是撰造论典，

至今都还遵循着这两所大学逻辑严密的风格，这可能也是东西方知识分子非常喜欢藏传佛教的原因之一。

藏族人口虽然不多，但几乎每所学校和寺院都非常重视知识，这便使得整个藏民族热爱学习。因此，藏族人很容易接受“和平”这一理念。

藏族原本比较野蛮，但佛教传入藏地之后，家家户户都有了念经的习惯，藏民也变得非常善良。藏地的高级知识分子也念经，而且每次在念经前都会发愿：愿天下的众生都远离痛苦和痛苦的因，并具足快乐和快乐的因。念完经后还会回向，愿世界和平。普通藏民平时也会手持念珠，口里念着观音心咒，祈祷和平。除此之外，藏地家家户户都会悬挂一些白色和红色的经旗，各地还建有白色的佛塔，这些都象征着吉祥与和平。所以，就像泰国一样，和平的观念在藏地深入人心。

我原来在《泰国游记》里提到，泰国是“黄袍佛国”，到处都能见到身穿黄色僧衣的出家人，非常令人羡慕，所以，今年世青会的参会服装也是黄色的。希望每一位参会者都能像泰国人一样热爱和平，并发自内心地祈愿世界和平。

受到佛教慈悲观念的熏陶，藏地的小孩子看到别人踩蚂蚁时，心里特别不忍，一般都会上前劝说，自己就更不会踩了。如果他们在雨天看到蚯蚓在马路上，还会把它们放到比较安全的地方。虽然很多藏族老人不识字，但他们仍会一边转经，一边祈祷世界和平，并发自内心地愿天下所有众生都获得暂时、究竟的安乐。

很多人来到藏地后，都惊讶于这里的蓝天、白云、鲜花、牛羊等等，但实际上，藏民的内心世界更加美丽，有很多值得大家学习的地方。

虽然今天是从藏传佛教的角度来谈和平，但我认为，不管是藏传佛教、汉传佛教、南传佛教还是其他宗教，只要能促进和平，就值得我们学习。希望大家能通过宗教的力量，通过非暴力的力量，让世界上的众生获得安乐。

一切战争的根源：欲望和我执

在 21 世纪，人类在科技方面获得了前所未有的进步，大城市里的高科技产品越来越丰富，但与此同时，天灾人祸却不断发生，恐怖袭击越来越多，很多地方的人都没有安全

感。我们今天在这里讨论“和平”，但就在昨天，法国尼斯就发生了一场恐怖袭击，据说目前已经有八十多人丧生。不单单是这件事情，其实现在很多国家、群体都面临着越来越多的不安全因素，这就是一种不和平的表现。

回顾历史，世界上发生过很多恐怖的战争。比如，从1337年开始，法国和英国之间爆发了长达一百多年的战争。近代的例子还有两次世界大战、北约跟南斯拉夫之间的战争、两伊之间的战争等等。在这个世界上，因为内心嗔恨而挑起的战争，让无数无辜的人失去生命，给人类带来了沉重的灾难，而这都是人类自己造成的。

战争的根源是什么？每个学者都有不同的见解，但我认为最根本的原因就是人类的欲望。佛陀在《法华经》中说：“诸苦所因，贪欲为本。”世间的种种痛苦、烦恼和战争都源自于人类强大的欲望。在欲望的支配下，人们不顾一切地为自己谋取利益，甚至去残杀其他人。《中阿含经》中的教证也说明了这个道理：“以欲为本故，母共子诤，子共母诤，父子、兄弟、姐妹、亲族展转共诤。”也就是说，欲望会导致人与人之间、家庭与家庭之间互相争吵，甚至引发战争。

在日常生活中，如果他人没有满足自己的需求，就很容易发起冷战，这其实也是一种恐怖的“战争”。现在人与人之间的关系变得比较冷漠，主要就是出于这个原因。有些参会者在上届世青会就认识了，但这次见面后却互相不理，是不是就是因为对方没满足自己?

另一个引发战争的根源是“我执”。现在有很多人都推崇“自我中心”，觉得人要关心自己、爱护自己，更要保护自己。我并不否定这种理念，但过分地强化自我、强调自己的需求，很可能会引发战争。大家可以思考一下，表面上看来，国家之间、民族之间的种种冲突，有些是宗教引起的，有些是政治引起的，有些是经济引起的，还有些是领土引起的……但最根本的原因无非是欲望和我执。



慈爱化解世间仇恨

我相信佛教思想可以根除世界上的纷乱。美国前总统罗斯福曾问太虚大师：“世界上战争频发，怎么才能永远和平？”太虚大师答道：“慈悲、无我。”这个回答看似简单，却包含了佛教最重要的思想——慈悲利他、无我智慧。

表面上看来，佛教的慈悲利他心给人一种软弱的感觉。按世间的观念来讲，如果别人攻击你，你应该以牙还牙，报复对方，而佛教一味地修忍辱和慈悲，岂不是纵容对方伤害

自己？可能有些人是这样想的。但实际上，这是用以退为进的方式来获胜。这听起来和我们的常识背道而驰，但如果你了解人类发展规律，就会发现，这里面有非常甚深的道理。

佛教中有一个非常著名的故事。释迦族的王国被琉璃王入侵。当时释迦族的国王叫摩诃男，是佛陀的堂弟。释迦族原本可以打败琉璃王的军队，但为了避免流血牺牲，摩诃男选择向琉璃王投降。即便如此，琉璃王依然要杀掉所有释迦族人。在这个情形下，摩诃男请求琉璃王给释迦族人一个短短的逃跑时间。琉璃王问他需要多久，摩诃男说，王宫花园有一个湖，从他潜入湖底到浮上水面的这段时间就可以。琉璃王觉得这不会耽误多久，于是就答应了。后来，摩诃男潜入水里，把头发系在水底的树根上，牺牲了自己，为释迦族人争取了逃跑时间。最终，琉璃王被他的伟大行为所感动，放弃了屠杀计划。也就是说，这个国王没有去与邻国开战，反而用牺牲自己的方式，救了许多百姓。这个故事体现了以退为进的智慧，也充分体现了佛教的和平精神。

同样，我们在生活中遇到冤家对头时，该怎么办呢？比如说，你平时对别人挺好，但就是有人无缘无故地陷害、诽谤你。这时，你该以牙还牙，还是通过修安忍来解决？实际

上，冤冤相报并不是解决冲突的办法，从长远来看，乃至从生生世世来看，我们应该用慈悲心对待对方，这也应该是我们做人的基本原则。

曾经有人邀请特蕾莎修女参加一场反暴力（Anti-violence）的示威游行，但她拒绝了。因为她觉得这个“反”字（Anti-）本身就带有些许的暴力色彩。同时，她还说到，如果有人邀请她参加提倡非暴力（Non-violence）、提倡和平的活动，她是愿意参加的。这看似简单的词句非常值得我们深思。

最后，我有几条建议送给大家：

宽恕

在参加过本届世青会后，希望大家都能释怀过去不开心的事，同时也原谅、包容过去与你关系不好的人。有些参会者之间的关系不好，本来可以同一班飞机来泰国参会，却故意把航班错开，甚至都不愿意用一张餐桌吃饭、不愿意坐在一起听课。对于佛教徒来讲，这样的观念不太可取，毕竟我

们这次还是来讨论“和平”的。因此，从今天开始，希望大家能舍弃过去那些不好的观念，学会宽恕、包容和体谅。

尊重

希望不同宗教的信仰者之间，以及宗教人士与非宗教人士之间能互相尊重。每个人前世的业力不同，所以即生当中所选择的对境也不相同，大家也因此信奉不同的理念。就我个人而言，虽然我学习藏传佛教，但我特别尊重其他佛教宗派和其他宗教的人，也非常尊重没有任何信仰的人。

我们生活在多元的世界里，每个人的穿衣品味都不一样，吃饭的口味也各不相同，有的人喜欢吃辣的，有的人就喜欢吃甜的。即便是家庭内部的吵架、离婚等等冲突，其实也是因为彼此之间缺少尊重。所以，我们应该有一颗尊重他人的心，这对自他都好。

学修

这次有很多人参加世青会，其中一部分是佛教徒，但也有一部分人对佛教缺乏了解，希望大家今后都能认真学修。

如果你对南传佛教、北传佛教有信心，可以系统地学习相关的经论，也可以学习藏传佛教中非常著名的《入菩萨行论》《大圆满前行引导文》，乃至五部大论等等。

如果没有系统、长期地学修，难得生起的信心恐怕会在短时间中退失。但如果你能坚持长期学修，那对佛法的信心就会越来越稳固。

我听说有些人学佛，但慢慢就退失了，主要原因就是学得不踏实，甚至有点迷信。学佛应该避免迷信。希望这次参会的学者、同学们都能认真、踏实地学习佛法。尤其是年轻人，这次的参会经验可以算是一个新的开端，大家应该趁着年轻，抓紧时间学修，不然，老的时候可能会悔不当初。总而言之，我特别希望大家能正式地、系统地、有次第地学修佛法。

稳重

现在很多人在日常学习、交往以及工作中，心浮气躁，一点也不稳重，但稳重的性格非常重要。我觉得现在社会上有一种很不好的现象。有的明星比较火的时候，很多人都公

开支持，而一旦他的名誉有些受损，人们就立刻与之撇清关系。朋友之间不应该变来变去，上师和弟子之间更不应该这样。人与人之间的关系一旦确立，最好是能长久保持下去，不要轻易改变。

利他

在前两天的会议上，来自马拉维的阿唵和阿实分享了他们感人的故事，但因为时间关系，现场的参会者，包括来自日本、德国、英国的专家、学者们都没有时间再深入了解，这真的很遗憾。他们在演讲中说，要把自己学到的知识带回非洲，帮助自己的民族、国家乃至全人类，这一点非常值得赞叹。我们应该学习这种宝贵的精神：学到本事后，不要光想着自己赚钱，应该要尽己所能地帮助身边的人，乃至一切众生。

快乐

我刚刚讲了宽恕、尊重、学修、稳重、利他，最后一个建议是快乐。所谓快乐，就是不管身处何方，心里都不要有太多痛苦。有钱也好，没钱也好，有信仰也好，没信仰也好，

一切都随缘，不要要求太高，时刻保持微笑、开心。这几天，我看很多人都很开心，希望大家在今后的生活中也能保持这种乐呵呵、非常开心的状态。

最后，我用佛陀的一句话来总结这次演讲：在这个世界上，仇恨永远不不可能用仇恨来止息，它只能用爱来止息。

希望大家牢牢记住这句话的甚深意义。谢谢！

第六届世界青年佛学研讨会问答

『 2016年 7月 15日 』



（一）**问**：堪布能否在机缘成熟时宣讲《金光明最胜王经》？

答：在藏地，《金光明经》（即《金光明最胜王经》）是一部非常重要的经典，备受重视，几乎家家户户都会供奉。这部经的功德很大，我有这部经典的传承，以后因缘成熟的话，也许会讲。

（二）**问**：昏沉和掉举是禅修的两个主要障碍，请问它们之间的关系是什么？该如何遣除？

答：修禅定的时候需要断除五种过患，包括懈怠、忘失教言、不行对治、强行对治以及昏沉和掉举，其中昏沉和掉举属于一种过患。归纳而言，昏沉和掉举是禅修中最大的障碍，我以前在耶鲁大学讲过这方面的道理，大家感兴趣的话可以去看一看[1]。禅修的具体修法在《大乘经庄严论》里面有宣说，大家也可以学习一下。

（三）**问**：我听说修行人的内心无比快乐，既然内心的快乐远胜于物质的快乐，那为什么还会有这么多人被外界物质迷惑呢？

---

[1] 详情请见"大学演讲系列第 29 期"《喜马拉雅的灵魂》——"现代社会的专注与禅修"。

答：我觉得修行人的确很快乐。以我为例，以前读小学和初中的时候，并不觉得快乐，出家修行后，虽然有时候身体比较累，但内心的确因修行而快乐。

那为什么还有很多人被外界物质所迷惑呢？这可能是因为他们还没有品尝到修行真正的滋味，如果品尝到的话，他们也应该很快乐。

（四）**问**：请堪布宣讲《金刚顶一切如来真实摄大乘现证大教王经》，也就是《金刚顶经》。这部经的传承好像在汉传佛教中失传了，但是藏传佛教和日本佛教中应该还是有传承的。

答：我对比过《金刚顶经》的藏文和汉文版本，按前辈大德的传统，应该是可以讲的。

我去年去了日本，当时就感觉到日本佛教对《金刚顶经》的重视非同一般，很多人都受到这部经典的加持而开悟。因此，从日本回来以后，我对《金刚顶经》更加有信心，以后因缘成熟时，也许会讲。

（五）**问**：我发现念头非常难控制。比如说，一个人从我面前走过去，我瞬间就会想：“哇！这个人好漂亮！”或者“这个人穿的衣服不好看！”我知道这样随意评价别人是不对的，我应该怎样控制这些不好的念头呢?

答：每个人的修行境界不同，对于别人的衣服或者行为，有的人看得惯，有的人就看不惯，这也和我们的习气有关。

此外，有些人之间，前世的因缘可能不好，一看到对方就觉得很讨厌，但也有些人，彼此前世的因缘很好，见到对方就觉得很可爱，甚至还会喜欢对方的穿着等等。

我们在修行的过程中，应该按照《华严经·净行品》中所讲的那样——观清净心。虽然刚开始会比较困难，但慢慢就会有改善。总而言之，不管怎么样，我们应该对别人有个很好的感觉。

（六）**问**：藏族的本科生、研究生大都学习佛教专业，您对此有什么看法?

答：很少有民族大学设立佛教专业，而且佛教专业的毕业生不一定好找工作，可能宗教类的专业都不太好找工作。所以，选择专业的时候，不但要符合自己的兴趣，同时也要考虑到将来的工作问题。当然，如果一个人有宗教和哲学的知识背景是非常好的，这有助于很多方面的提升。

（七）**问**：我有参加禅修的习惯。每次参加禅修时，我都会产生法喜的感觉，但当我回到日常生活和工作中后，这种法喜就消失得很快，我又会出现焦躁、生气、恼怒等等不好的情绪。请问有什么方法可以让法喜持续的时间更长?

答：我看到很多泰国出家人，因为经常禅修的缘故，身心很寂静。藏传佛教、汉传佛教，甚至其他宗教的人士也应该学习南传佛教的禅修习惯。我在 1999 年就曾来过曼谷，跟当地僧人一起禅修，感觉很好。

我们应该坚持长期禅修，因为修行并不是坐一次禅就可以了。不论是白天还是晚上，只要有时间，就应该禅修，而且要活到老修到老。这样一来，你的境界是不会退的，也就是说，修行要恒常精进，同时还要对这个法门有恭敬心。

盛开的心灵之花

——第六届世界青年佛学研讨会禅修指导

『 2016年7月14日 』

主持人:

大家好！这里是第六届世界青年佛学研讨会的现场。今天上午我们对南传佛教的禅修有了了解和体悟，相信大家的内心一定都感受到了平静与觉醒。

藏传佛教的禅修也有其独特的诀窍和方法。藏传佛教兴盛于喜马拉雅地区，并在上世纪传播到世界各地。藏王赤松德赞在位期间，印度伟大的静命论师、莲花生大士被邀请到藏地，并修建了藏地的第一座寺院——桑耶寺。在接下来的几个世纪当中，藏传佛教分流出了一些教派，其中最主要的是宁玛派、萨迦派、噶举派和格鲁派。进入到20世纪后，藏传佛教以其较强的完整性、逻辑性、系统性、科学性和包容性闻名于世。

索达吉堪布仁波切是享誉世界的藏传佛教大师，是一位学者、翻译家、禅修者、心灵导师、大圆满传承持有者和受人尊敬的宁玛派精神领袖。堪布以其自身完整地呈现了慈悲的精神。他的传法和著作、他的慈善事业以及他启发人心、幽默的演讲都圆满地体现了这种精神。作为一位真正的修行者，堪布对禅修有其独特的见解与体验。他将禅修比作一种锻炼，就好像人们都需要运动身体，人们也需要禅修。作为一种心灵的运动，禅修可以提升幸福感、内心的力量以及慈悲。接下来，让我们欢迎索达吉堪布进行禅修指导!



今天在泰国清迈的皇家花园里，聚集了来自世界各国的年轻学者、专家、宗教人士以及爱心人士，大家度过了一个

非常殊胜的上午，一起学习、体验了南传佛教的禅修。下午由我来给大家简单讲一下藏传佛教的禅修方法。

我的内心非常欢喜，欢喜的原因有两个。首先，我们来到了泰国的皇家花园，这里汇集了世界上最美的花和树木。我去过很多花园，在我的印象当中，这里的确是最美的一个。我们禅修过后，大家可以去花园里欣赏一下。此外，我还因为能欣赏美丽的心灵花朵而欢喜。今天，南传佛教、北传佛教、藏传佛教的出家人、在家人，以及其他宗教人士、非宗教人士的心全部都连在一起，就像是五颜六色的心灵花朵盛开在同一座花园里。大家以包容、开放的心态来接受和欣赏彼此，这在当今狭隘、自私的社会中难得一见。

也许很多年轻人在参加过本届世青会以后，胸怀更加宽广，我执也更加渺小。其实在这个世界上，所谓的“我”很小很小，像原子、分子一般，谁都不应该认为自己很了不起。大家在世青会上了解到各种宗教思想，看到这么多行为清净的修行人之后，都应该意识到，这个世界非常大，每个人都有自己所要扮演的角色。

禅修是一杯心灵的咖啡

可能很多年轻人以前没有接触过禅修，所以我会先用中文讲一些理论，同时安排泰文、英文的翻译，然后大家再共同体验一下。

由于这是下午的第一堂课，很多人可能会比较困，一会儿禅修的时候，很可能会有人打瞌睡，但我觉得睡觉也算是一种 “禅修”。如果瞌睡的话，身体不要动，就这样静静地坐着，别人看不出来你在睡觉，还以为你真的在坐禅。（众笑）如果是其他课程的话，我不欢迎大家睡觉，但今天不会责怪大家。

很多人在身体比较困顿、疲倦的时候，通过喝咖啡来提神，而当人们感到心里压力非常大时，就通过禅修来缓解。所以，很多人都把禅修称作“心灵的咖啡”。

事实上，禅修或者说反省、内观，并不是现代人才有的专利，它在古代西方哲学中也非常重要。早在两千多年前，苏格拉底就曾说过:“没有经过反省的人生,是不值得活的。”从古代智者们的智慧当中，我们可以看出，不管是什么身份

的人都需要反省和内观。只有这样，我们心中所固有的本来智慧才可以被开发出来。

禅修在西方社会的流行

禅修在很多西方的顶尖大学中都非常流行。我参观过很多学校的禅修课程，比如牛津大学、剑桥大学等等。他们的禅修方法主要是慈心禅和数息观，而课程类型更是多种多样。比如，他们会组织为期一周的闭关禅修，闭关的地方就是一间间很小的房子，甚至还有人在里面闭黑关。现在英国得抑郁症的人比较多，这两所高校为了减轻这种疾病对学生的影响，甚至在学生刚开始有不良情绪的时候，就借助禅修从根本上解决问题。所以，这两所高校中有很多老师和同学在学习禅修。

现在很多人的生活、学习压力都非常大，晚上睡不着觉，不得不靠吃药来帮助睡眠。如果一个人在任何环境中都非常安逸、快乐、能睡着，说明他心里没有太大的压力。所以我刚才说，在某种意义上，睡觉也是一种禅修，况且，有些人的“禅修”的确跟睡觉没什么差别。（众笑）

美国斯坦福大学也有禅修中心。他们的参禅方法比较传统，主要是以大乘佛教的发心为基础，愿一切众生离苦得乐，训练慈悲心和利他心。此外，哈佛大学的禅修中心也比较有代表性。他们主要是以南传佛教的正念禅为主，训练学生观察自己的觉知、呼吸，保持正念等等，课程大约是八周为一个学期。我看过他们的资料，目前已经有两万两千多人完成了禅修、闭关等课程。通过禅修，很多人都真正地获得了内心的轻安。

有些统计结果表明，每五个美国人当中就有一个抑郁症患者，每三个人中就有一个慢性病患者。斯坦福、哈佛等高校推广禅修，主要就是为了降低老师和同学们的患病几率，提高大家的免疫力、记忆力、创造力等等。所以，他们禅修的目的主要是为了身心健康，而且据说效果越来越好。去年我去非洲的时候，也有很多学校的老师对禅修特别感兴趣。如此看来，禅修在全世界范围内都备受重视。

除此之外，很多著名的企业，比如谷歌、微软、苹果等等，也都在各自的企业中推广禅修，而且参加的人越来越多。不论是企业中的高层领导、中层干部还是普通员工，全部都参加禅修，有些参加集体禅修，有些参加个人禅修。

高校、企业推广禅修的目的，并不是为了证悟佛教中“无我”和“空性”的智慧，反而是为了强化自我、赚更多的钱。研究表明，禅修有助于提高个人的智商与情商，改善社交能力。以前社交能力很差的人，通过禅修可以令社会关系有所改善；以前不太善于赚钱的人，通过禅修开发智慧，越来越能赚钱。很多上市公司的老总都觉得，禅修不仅可以提高自己的领导能力，还能改善员工的表现，从而帮公司赚更多的钱。所以，西方人通常用禅修来增强自我认同、强大自我。

东西方人在自我认知方面的差异

可能是受佛教观点的影响，很多亚洲人都认为，无条件地利益众生是一件非常好的事情，但有些西方人却不那么看。他们觉得，如果一个人连自己都不关心，又怎么会关心别人呢？在他们看来，自我认同比利他更重要。

此外，一般来讲，东方人更容易承认我们有贪、嗔、痴、慢、疑等五毒烦恼。很多人都会觉得：“哎哟，我嗔恨心很大；我贪心很重；我很愚痴……”内心有一种忏悔或者负罪感。但对有些西方人而言，他们觉得人类的心中既有睿智、慈悲、善良的一面，同时也有贪、嗔、痴的一面，这是理所

当然的，就像鸟有一对翅膀一样，并不能以好坏来区分。他们认为，如果没有贪心，哪里会有爱？如果没有嗔恨心，哪里有机会产生英雄？所以，东西方人在思想观念上有些不同，这也许和文化差异有关。

表面上来看，西方人的说法有一定的道理。不论是暂时的英雄主义、存在主义还是消费主义，佛教在名言的观念中都承认其存在的意义，但从究竟意义上来看，贪、嗔、痴、慢、疑等烦恼跟无常、无我的智慧有很大差别，这些烦恼只会为我们带来暂时和究竟的痛苦，年轻人一定要思考这一点。

一份逃离轮回的禅修套餐

从暂时的意义上来讲，世间高校、企业所提倡的禅修是非常有意义的。它能够帮助我们提高免疫力、记忆力、创造力，对健康、事业都有积极的帮助，希望大家能多多禅修。但我们要想从生死轮回当中获得解脱、涅槃，禅修就一定要与“无我”和“空性”的智慧挂钩。因此，佛教的禅修非常强调“寂止”和“胜观”，也就是“奢摩他”和“毗婆舍那”。

寂止指的是不被分别妄念所干扰，让心安住下来；胜观指的是了解这个“心”到底是什么样子，换句话说，就是认识心的本来面目。如果没有认识心的本来面目，只是让心安住，我们只能借由禅修暂时转生到天界，但这依然和凡夫一样，没有脱离轮回。所以，禅修一定要以空性、无我的智慧摄持。

禅修，在印度叫做“瑜伽”，在汉地叫“参禅”，西方人叫“Zen”。Zen 应该就是禅的音译。在藏语中，禅修叫“衮衮”，是修炼的意思，也有一直不断串习的含义。从这个角度来理解，禅修就是反反复复地修炼。

泰国的法师上午讲到，我们的行住坐卧都可以在禅的境界中；韩国的禅宗法师也讲，生活中的茶道、花道等等，都可以是禅。禅宗的公案里问：“狗有没有佛性？”禅师在有些人面前答“有”，在另外一些人面前则答“没有”，这里有非常甚深的意义。日本的教授昨天谈到，修行有南传、北传以及密宗的相应瑜伽法等等不同的方式，我们应该要知道这些不同的修行方法，并明白如何修行。

在藏传佛教的禅修传统中，有一种有相的修法，就是把心专注在自己面前的一个东西上。如果你是佛教徒，你可以

在面前摆放一尊佛像；如果你是基督徒，可以放十字架；如果信仰其他宗教，也可以把自己宗教中有代表性的塑像、标志放在面前。即使你没有任何信仰，也可以在面前放一个木块。我们就用眼睛注视着它，心也专注于它，最后甚至当我们闭着眼睛的时候，心也完全可以制之一处，这样就能逐渐培养禅定的能力。

为了帮助大家禅修，世青会给每位参会者都发了藏传佛教佛像、南传佛教佛像以及香港度母法会加持过的挂件。南传佛教的佛像是我们今年特意制作的，你可以供在佛堂里，也可以放在车里；藏传佛教的佛像由佛学院的僧众装藏、开光，特别珍贵。希望在座的年轻人在二三十年后，依然珍惜这尊佛像。当你白发苍苍、牙齿松落的时候，你还可以拿着这尊佛像说："我年轻的时候参加过一个青年佛学研讨会，我那时长得可漂亮啦……"（众笑）



品尝这杯心灵的咖啡

下面我讲一下具体的禅修方法，主要分身体的坐姿和心里的观想方法。

南传佛教的禅修传统中有二十多种坐姿，但我们一般以佛陀在印度金刚座成道时的坐姿为主，这种坐姿也叫“毗卢七法坐”。有修行经验的人对此比较清楚，没有修行过的人则不一定。所以，我在这里先给大家介绍一下坐姿。

毗卢七法坐分七个部分。第一步，双脚作金刚跏趺坐。本来金刚跏趺坐需要双盘或者单盘，但我看很多人的裤子比较紧，盘腿比较困难，所以今天大家也可以选择散盘。第二步，双手结定印，左手在下，右手在上，两拇指接触但不要翘起来，放于脐下。如果大家不清楚什么是定印，可以看一下释迦牟尼佛像的手势。第三步，脊椎要挺直，不能前后左右地动来动去，也不要弯弯曲曲，保持安住。第四步，双肩不要绷得太紧，也不要耸肩，应该稍微放松，就像佛像的双肩一样。第五步，脖颈稍微向前倾。第六步，眼睛沿着鼻尖直视前面的虚空。如果心容易散乱的话，闭上眼睛也可以；如果心不散乱，就保持眼睛睁开，但不要睁得太大，以半闭的方式直视前面的虚空。第七步，舌头顶住上颚。以上就是毗卢七法坐的要点。

下面讲解心安住的两种方法。一种是每当心散乱的时候，就让心再次专注于一处；另一种方法就是观察——我的心到底在哪里？所谓的“我”到底在哪里？

我们先用第一种安住的方法，在正念中或者在明清当中安住。如果感觉昏沉，就让心清醒过来；如果感觉散乱，就把心拉回到所专注的对象上，再次安住。总而言之，身体不

要动，心也尽量不要动，在这样的状态当中一直安住。这就是初学者的一种禅修方法。

我们让心安住下来，一起禅修几分钟。因为集体共修的功德和加持力非常大，大家专注禅修的话，很有可能会有人有所觉悟。

禅修时应该让心安住在其本来面目中。大家反观自心，看看心的本体到底是什么样的。你的心可以安住在空性或者光明中，或者空性和光明无二无别、不可言说的状态当中，那如如不动的部分叫做寂止，最后你真正认识的部分就叫胜观。

我们用心来观察自心，当心安住在心性当中时，如果彻底认识了心的本来面目、无为法的状态，那就是诸前辈祖师诸大德所称的“开悟”。当我们真正彻底地认识自心的本性，那再也不会有任何烦恼能扰乱它。

请大家好好地安住，我按照藏传佛教的传统，祈请传承上师为在座的所有人加持，帮助大家早日开悟。

（堪布念传承上师祈祷文……）

安住在正念、正觉当中时，什么声音都不要管，身心都安住在如如不动的状态中。

如果你们觉得有点困，也可以稍微动一动，如果脚痛，也可以稍微揉一揉。脚痛、身体痛也是很好的，痛还是要不断地参。一般来讲，很多修行人可以坐一整天，甚至连续坐一两个月，我们才坐一两个小时，应该可以坚持。散乱的时候，坐几个小时都不会觉得痛，现在行持善法，才坐了一会儿就痛得不行。（众笑）

这杯咖啡澄清了“我”的误会

接下来，我们用第二种安住的方法，观察《金刚经》中说的：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”

为什么过去、现在、未来的心不可得呢？因为刚刚参禅时的心已经灭了，一点都没剩下，所以“过去心不可得”；当下的念头是一刹那接一刹那，哪怕是一秒钟也可以被分成无数份，所以“现在心不可得”；而未来的心还没有产生，所以“未来心不可得”。由此可见，我们的“心”根本不存在。同样的道理，我们的身体也是“过去身体不可得，现在

身体不可得，未来身体不可得。”这就是通过观察来抉择无我和空性，这个推理很尖锐，同时也非常重要。

大家在安住的时候，身体和眼睛都不要动，在内心思维、观察，看看“我”到底存在不存在，“心”到底存在不存在。通过这种方式，我们可以领悟空性的意义。

看样子大家都非常喜欢安住在心性当中，但我们不得不出定。出定的时候，大家可以搓一搓手。

调伏自心，心想事成

今天现场有一些禅修经验丰富的法师、老师，还有些人则是第一次体验禅修，不管怎么样，通过禅修来调心非常重要。世界上的种种纷争，很多都能通过调心来解决，而人们却往往寄希望于物质手段，这很难真正起作用。

当今社会有很多修行人、学者，嘴巴上说得头头是道，但有实修实证、认识心性的人却寥寥无几。其实很多人都非常有潜力，但因为善知识难遇、身边充满琐碎而无聊的信息等种种原因，很多人都没有机会内观，更没有机会认识心的本性。希望大家今后能好好地观察自心，修出一定的境界来。

释迦牟尼佛接近涅槃时讲了一部《佛遗教经》，给我们后人留下了一句教言："制之一处，无事不办。"如果我们的心能安住、调伏，那世上很多事情都能轻而易举地成办。换句话说，对于调伏自心的人来讲，做事情更加得心应手。

那我们该如何调伏自心？这就要依靠善知识的教言，认认真真地修行，通过修行才能真正破开无明，证悟心性。我特别希望世界青年佛学研讨会的所有参会者都能不断地修行，从此不再迷惑，不再流转。只要大家肯在心性上下功夫，无论我们身处何方，外境都会像皇家花园一样美丽！

第六届世界青年佛学研讨会禅修问答

『 2016年7月14日 』

（一）问：佛教所强调的智慧，是从不断积累的福报当中得到，还是通过不断地禅修而获得?

答：众生根基不同，所以，智慧花朵盛开的因缘也各有不同。有些人依靠禅修开启智慧，有些则依靠积累福报，还有些人则需要这两种方法一起。

（二）问：我母亲对我说："等你嫁人了之后，我就去出家。"我该怎样才能让她留在我身边呢?

答：如果想留她在身边的话，首先不能哭，只有笑才有办法，同时还要努力。（众笑）

（三）**问**：我们在安住的时候，应该一个念头都不生起，还是说要一直思维心的本性，或者安住于咒语或者佛号？

答：禅修时专注咒语或其他内容都可以，但刚开始禅修时，心很难专注一处，但坚持一两年以后，心自然而然会调柔。我们通过健身可以令身体变得很强壮，心也是这样的。

（四）**问**：您在《修心利刃轮释》里面讲，修行人能将痛苦转为道用，一方面是观自他相换，另一方面就是观痛苦的本质。那痛苦的本质是“空性”还是“我执”呢？

答：痛苦的本质有两种，名言中的本质和胜义中的本质。名言中的本质就是痛苦，因为正在痛苦，所以它的本质肯定就是痛苦。痛苦在胜义中的本质是空性，甚至连空性也不存在，它远离一切边，远离一切戏论。

感谢我的世界

——清迈大学演讲

『 *2016* 年 *7* 月 *16* 日 』

主持人：

各位老师、同学，大家早上好！非常高兴和大家相聚在清迈大学。今天是美丽的一天，但就在昨晚，土耳其却发生了流血冲突，这些动荡的消息凸显了世界和平的重要。在这里，请大家一起为土耳其祈祷，愿土耳其的民众平安。

接下来我们开始今天的活动。首先，有请清迈大学人文学院的阿姜帕罗德先生致辞——

阿姜帕罗德：

大家早上好！我代表清迈大学、清迈大学人文学院以及此次活动的所有组织者，欢迎大家来参加今天的活动！此次，

我们非常荣幸地邀请到了索达吉堪布来到清迈大学，并为我们演讲“感谢我的世界”。下面，请大家与我共同邀请堪布上台——



非常感谢清迈大学的师生为我们创造这样的交流机会。今天我们共同探讨的主题是“感谢我的世界”，这其中包含了“我”、“世界”还有“感谢”三个部分。

我们被"世界"包围着

"我"的部分显而易见，在这里就不多做赘述。那"世界"指什么呢？"世界"在古印度梵文当中叫"罗噶"，在藏语中叫"结定"，指的是我们所依靠、依存的环境。在佛教中，"世界"分为"有情世界"和"器世界"两部分，它并不单单指人类或动物，也不单单是外在环境，而是同时包括了生物和环境两部分。

世界的范围既可以很大，也可以很小。大到什么程度呢？大到包含整个地球、银河系，乃至整个宇宙。那它又可以小到什么程度呢？小到仅仅包含我们自己的心。所以，"世界"可以是地球，也可以是我们所属的国家、民族、城市，甚至是我们的房子、床榻，最终可以缩小为我们的内心。

在今天的交流中，我们暂时将"世界"分为"大世界"、"小世界"和"内心世界"三个层次来讨论。

那我们要感谢什么呢？我们要感谢地球以及形形色色的生命，也要感谢家人、亲朋好友，甚至怨敌。更重要的是，我们还要感谢自己的内心，因为健康地活着与内心的坚强密不可分。

感谢地球的无私馈赠

我们应该感谢地球，因为它不但为我们提供了生存空间，还提供了我们赖以生存的种种资源。例如，地球上的绿色植物就为我们提供了新鲜的氧气以及各种粮食。科学家们经过漫长的探索，目前还没有在宇宙中发现类似地球这样的星球，即使有些星球上有水存在的痕迹，但环境十分恶劣，氧气更远远达不到地球上的标准，根本不适宜人类居住。

不知道大家有没有看过《星际穿越》。在这部科幻电影中，地球上的资源极度匮乏，无法再继续维持人类生存的需要。因此，人类不得不探索宇宙，寻找其他适合生存的星球。在经历过种种的困难与挑战之后，人们发现，宇宙中很难再找到像地球这样适合居住的家园。

虽然地球正经历环境污染、人口过剩、物种加速灭绝等重重危机，但它仍然为我们提供着丰富的资源，为我们的生存提供着种种方便。比如，我们每天都能吃到各种好吃的水果。泰国的牛油果、榴莲很有名，我十多年前来这里的时候就尝试过吃榴莲，但实在不习惯它的味道。我当时还把对榴莲的印象写在了《泰国游记》里。这么多年过去了，我还是不太喜欢榴莲，但我发现莲雾果非常好吃。此外，虽然现在

很多地方都有严重的空气污染，但我们还是有机会呼吸到清新的空气，这在其他星球上非常难得。不论是我们每天吃的食物还是呼吸的空气，都是地球的馈赠，我们没有理由不感恩它，更没有理由不爱护、不保护它。

小世界就在我们身边

对出家人来讲，寺院、禅房是我们的小世界；对在家人来讲，小世界则是各自的家庭和社交圈，而父母、兄弟姐妹、同事、朋友就是这个小世界的成员。更重要的是，那些和你关系不好的人、竞争对手，甚至怨敌，也都属于这个世界。

现在有很多人无法面对感情挫折，认为离婚或分手无异于世界末日，更有甚者因此而自杀。他们之所以反应如此激烈，就是因为他们将家庭过分执著为自己赖以生存的世界，一旦这个世界毁灭了，自己活着也就没有任何意义。我今早看到清迈大学的校园里有一个美丽的湖泊，故意问工作人员："这里应该没发生过什么悲剧吧？"（众笑）

感谢父母无怨无悔地付出

在小世界里，父母对我们的恩德非常大，我们应该感谢他们。美国的首任总统乔治・华盛顿曾说：“我的母亲是我见过的最漂亮的女人。我所有的一切都归功于我的母亲。我一生中所有的成就都归功于我从她那儿得到的德、智、体的教育。”不仅是华盛顿，我相信每个人都从父母那里蒙受了很大的恩德。有些人可能会说，自己从小就和父母关系不好，他们谈不上对自己有恩，自己也谈不上感激他们。事实上，即使你同父母的关系不好，但他们毕竟没有让你在小时候自生自灭，这本身就是一种恩德。另外，你至少还在母亲的身体里待了九个月，给她添了不少痛苦和麻烦，这也值得你感恩。

众所周知，每年的 6 月 1 日是国际儿童节，但在 2012 年，联合国宣布每年的 6 月 1 日也是“国际父母节”，旨在感谢父母为子女的无私奉献。所以，今后的“六一”不仅仅要为儿童们过节日，同时也要为父母们庆祝一下，因为每一个儿童的健康成长，都离不开父母无怨无悔的付出。

感谢老师兢兢业业地教导

除了父母以外，我们还应该感恩老师。我以前写过一首关于老师的歌，很多人都非常喜欢。歌词中有这样一句：父母给了我一时的身躯，上师给了我永恒的智慧真谛。我们智慧的成长完全依赖老师，否则大家不会在这么美丽的大学读书，更不会在今天的交流活动中相聚。从我自身来讲，我非常感谢教授我佛法和世间知识的老师们。

老师从备课到教课，每天辛辛苦苦地为我们传授知识，如果学生丝毫不知感恩的话，不论是在东方还是西方，都会让人很寒心。社会上的培训班，每小时的收费都很昂贵，但老师们拿着不高的工资，苦口婆心、含辛茹苦地给我们上了多长时间的课？我们可以算一算这笔账。所以，无论是从良心出发，还是从经济的角度考虑，老师都值得我们感恩。

感谢“冤家”带给我们反思

从佛教的角度来看，我们不仅要感谢父母、老师等明显对我们有恩的人，还要感谢那些跟我们关系不好的人，甚至

感恩我们的冤家对头。有人可能会有疑问：“感谢父母、老师是理所应当的，但为什么还要感谢冤家对头？难道不应该把握机会，报复他们吗？”这是社会上常见的观念，但不见得是最好的观念。为什么呢？我们做事情的过程中，如果有人能提出批评、指正，表面上看似是一种违缘，但却能对我们的工作产生很大帮助。

以我自己为例，和别人的赞叹比较起来，我反而能从批评中学到更多。我特别感谢那些对我提出批评的人，因为有了他们的智慧和监督，我才能认识到自己的缺点，进而才可以改正。很多时候，我们的的确确存在这样或那样的毛病，别人只不过是指出来而已，这不见得是件坏事。

对修行人而言，这些违缘往往是修行的好机会。唐朝的时候有一个人叫马子云，在地方上担任治安官。有一次他负责督运租粮入京，但是途中船队沉溺，粮食全部都沉入水中。他因此被关入牢中长达五年。但马子云在监狱里面并没有自怨自艾，而是利用时间，精进念佛。临终时，他的修行境界非常高。

人生的旅程不可能总是一帆风顺，途中难免会遇到挫折，尤其是当我们稍微有些财富、名声时，别有用心的人就可能

对我们制造违缘，但这恰恰也是我们转违缘为道用的好时机。这在佛教里面叫修安忍，而且是怀抱一颗感恩心来修安忍，因为如果没有违缘作为对境，我们的修行不一定会进步。

藏传佛教里有一位非常伟大的成就者叫米拉日巴。他就是因为受到了亲戚朋友的加害才开始精进修行，最终获得了非常了不起的成就。还有一位达波瓦尊者（即冈波巴尊者），他是因为遭遇妻子离世，从而对世间产生厌离心，出家修行，最终获得了成就。由此可见，修行有时需要依靠违缘。

从佛教修行的角度来讲，不管是什么人，对我们有恩也好，无恩也罢，我们都要怀着感恩心来对待，希望他们获得安乐，否则，我们就徒有一个佛教修行人的虚名。我认识一位居士，她曾经说自己的菩提心修得特别好，但她又说，每次看到她前夫的时候都很想掐死他。（众笑）从这一点来看，她的菩提心恐怕并没有自己想象中的那么好。我觉得她应该感谢自己的前夫，让她认识到了自己修行中的缺陷，毕竟，修行说起来简单，做起来难。



做好迎接违缘的准备

人生中的一些违缘，比如生病、侮辱、陷害，哪怕是邪魔的干扰等等，都可以拿来检验我们的修行，甚至可以转为增上修行的机会。当然，对一般人来讲，违缘恐怕很难转为道用。

事实上，真正闻思修佛法的人都明白一个道理：这个世界是“阴阳对称”的，也就是说，顺缘往往伴随着违缘，一味地期待幸福美满就偏离了这个规律。事实上，恰恰是因为

生活中有不幸和痛苦，我们才会感受到幸福和快乐。从这个角度来看，不幸和痛苦提升了我们的生活质量。因此，我们在生活中应该时时心怀感恩。

不要做忘恩负义的人

在现在的社会里，有很多人都不知感恩。我读到过一条新闻：一位母亲辛辛苦苦地赚钱，供孩子在日本读书。但后来因为学费的问题，母子在机场发生了口角，孩子竟然当场刺了母亲九刀。《佛说父母恩难报经》专门教育我们要知恩图报，不知报恩是忘恩负义的行为。

想成功？多感恩

感恩的功德非常大。懂得感恩的人心中会充满快乐、身体会健康长寿，事业上也更容易获得成功。有一位日本心理学家发现，习惯说“你辛苦”的人，更有可能获得事业上的成功；相反，习惯说“我辛苦”的人，事业上则比较难有起色。所以，我们可以从一个人是否更习惯感恩他人，看出他事业上是否更有可能成功。我们佛学院里有一些工作人员就习惯说：“哎哟，我好累、好辛苦啊……”但我发现泰国的

法师们就很喜欢讲："您辛苦了……"这说明泰国的法师更有可能成功。在成功者的眼里，都是别人在辛苦付出，自己在团队中比较轻松，但在失败者的眼里，往往自己才是最辛苦的那个人，这是一个非常明显的对比。

哈佛大学曾针对一群学生进行跟踪调查。这些学生被分成四组，并且被要求每天记录四五条当天发生的事。第一组被要求用感恩的心态来记录；第二组被要求记录与别人不愉快的经历或者别人的过失；第三组被要求记录自己比别人优秀的地方；第四组被要求记录日常生活中平淡无奇的琐事。过了一段时间，研究人员发现，第一组同学不论是在血液循环、免疫功能还是他们的个人心情等方面，都与其他三组形成了明显的对比。也就是说，经常称赞别人的功德、感恩他人，对我们的身心健康有积极的作用。所以，从健康的角度来讲，不论是在讲话、写文章还是做事情的过程中，赞叹、感恩他人都对自己非常有益。

所以，真正希求快乐、解脱的人，不管是为了众生还是自己，都应该怀有一颗感恩的心，经常赞叹别人的功德、优点，同时身体力行地做一些感动别人的事。这样一来，不论

你身在何处，哪怕是在压抑的监狱或杳无人烟的沙漠，你所看到的，仍会是光明和喜悦。

心净则国土净

最后讲一下我们的内心世界。其实，外在的器世界和有情世界都是我们内心世界的投射。如果内心世界清净纯洁，我们自然会生活得快乐、幸福；倘若内心充满染污，时常处于贪、嗔、痴的状态，那自己肯定也会过得极其痛苦。这一点在很多经典中都有提到。比如，《维摩诘经》中讲："随其心净，则佛土净。"《增一阿含经》中也提到："自净其意，是诸佛教。"也就是说，如果我们的心清净，那整个世界都很美好。

在历史上的一些特殊年代里，藏地的很多高僧大德被关进了监狱，但他们根本不觉得生活在监狱中是一件痛苦的事。由此可见，心清净的人，不管在哪里都非常自在和洒脱，倘若心不清净，即便身处五星级宾馆或奢华的高档轿车里，也还是会眼泪汪汪。

我很喜欢《名利场》的作者——英国作家萨克雷（William Makepeace Thackeray）的一句话："生活是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。"我这样理解这句话：当我们的内心充满快乐时，整个世界都会赏心悦目；但如果我们的内心充满悲伤，整个世界也会变得愁云惨淡。所以，我们应该始终保持以清净的心态来看待世界、感恩世界。

清迈大学问答

『 *2016* 年 *7* 月 *16* 日 』

（一）**问**：佛陀教导我们要对所有众生慈悲，但有时候，别人可能利用我们的善良来伤害我们，甚至威胁到我们的生命。在这种情况下，我们应该怎么办呢？

答：一般来讲，佛教徒应该以“沙门四法”作为标准，也就是“别人打我，我不还手；别人骂我，我不还口；别人恨我，我不恨他；别人说我的过失，我不说他的过失。”这是修行人应遵守的四种法，但这也只能保证自己不伤害他人而已。

如果从菩提心的角度来讲，要求就更高一些。就像释迦牟尼佛在因地时，遇到了即将饿死的老虎，于是布施自己的身肉，用生命来利益它。去年我们参观清迈双龙寺的时候，

也见到了描述佛陀“舍身饲虎”的壁画。佛陀的这个事迹，在藏传、汉传和南传佛教中都广为流传。

总体而言，每个佛教徒的修行层次都不相同。如果层次还比较初级，当别人伤害我们时，能做到不伤害对方就可以，如果修行的层次比较高，那么就尽量慈悲地帮助对方。

（二）**问**：我是摩诃朱拉隆功大学的学生。我很好奇，如果您去到一个语言不通的地方，您会怎样教当地人拥有快乐？



答：我首先会跟他们说“萨瓦迪卡”，然后邀请他们去喝茶、喝咖啡、吃巧克力。（众笑）

不管是东方人还是西方人，大家有很多共同的快乐，既然语言不通，那我就和他们一起享受这些快乐。

（三）**问**：有些人习惯把愤怒发泄在别人身上，但他们很少意识到，其实愤怒源于自身，应该向内寻求解决的办法。那当我们看到发脾气的人时，应该主动上前去帮助他，还是置之不理呢？

答：我听说过这样一件事。有位老师打了一通很不愉快的电话，导致自己特别不开心，甚至在教室门口就哭了起来。后来，她把这股怨气发泄在学生们身上，四十多名学生，每个都被狠狠地批了一顿。

很多人在遇到这种情况时都觉得事不关己，不愿多管闲事，但一个有利他心的人应该想办法上前制止，劝他不要对别人发泄情绪，以免伤害别人。自己受到了伤害，又将伤害强加给无辜的人，是不道德的。

此外，我还建议大家尽可能对正在承受痛苦的人提供帮助。当一个人春风得意时，总会有人来主动示好，提供种种方便，而当他失落、消沉时，才是他真正需要帮助的时候。我们要看得到需要帮助的人。

（四）**问**：美国有一位修蓝博士，他在治疗精神病人时只用四句话：对不起、我爱你、请原谅、谢谢你。请问，您对这四句话是怎么样看的？

答：前几年的一本畅销书提到了这四句话，很多西方人都喜欢，我在微博上也引用过。从佛教角度来看，这几句话的含义比较好理解，因为佛教也提倡这样的态度。从世间的理念来看，这几句话也非常适合现在的社会。

首先，我们应该为自己所做过的错事说声“对不起”，并请求他人的原谅。我们还应该对身边的亲朋好友、自然界中的动物以及我们所居住的地球说一句“我爱你”，表达对他们的感谢，尤其是感谢这个世界，这也和我们今天的主题相呼应。把这几句话连起来说就是：“‘对不起’，和你有过一些误会，‘请原谅’。实际上‘我爱你’，也很感恩你所付出的一切，‘谢谢你’！”

我也很感谢大家能抽出宝贵的时间来参加这场交流。对很多人来讲，这可能是一次很好的学习机会。通过今天的活动，来自世界各地、拥有不同文化背景的人能互相认识，成为朋友，这不管对修行人还是对世间人来讲，都是很好的事情，更是一次宝贵的收获。“对不起、请原谅、我爱你、感谢你。”都是很吉祥的词，希望大家都能经常使用。

佛教与信仰——梦幻的人生

——新加坡国立大学演讲

『 *2016* 年 *7* 月 *19* 日 』

主持人:

尊敬的新加坡国立大学佛学会成员及各位嘉宾，晚上好！国立大学佛学会非常荣幸地邀请到了索达吉堪布仁波切来作题为“佛教与信仰——梦幻的人生”的演讲。在此，我们向促成此次交流的组织者表示真诚的感谢！他们的努力为大家带来了今天的这场演讲。另外，也要向本会的志愿者们表示感谢！他们的慈悲付出，帮助我们成功地举办此次盛会。让我们向他们致以热烈的掌声！

现在，演讲正式开始，有请堪布——

感谢新加坡国立大学佛学会为我们提供这么殊胜的交流机会。这是我第二次来到国立大学，第一次来是 2013 年，

当时在这里讲的题目是“领悟人生”。大多数情况下，一所大学我只去一次，但今天能有第二次的因缘来到国立大学，心里特别开心。

我前段时间在泰国清迈参加第六届世界青年佛学研讨会，会议结束后，从泰国飞来新加坡。我很喜欢泰国那样佛教氛围浓厚的国家，也很喜欢新加坡这样宗教开放、佛教兴盛的国家。早在二十多年前，我就陪同法王如意宝晋美彭措来过新加坡，也是从那个时候开始，新加坡给我留下了深刻的印象。

我们今天共同思考“佛教与信仰”二者之间的关系。我会以藏传佛教的传统授课方式跟大家交流，过程中会引经据典，这可能和一些人的习惯有所不同，但大家可以趁此机会了解古老的藏传佛教学习方式。

很多学生可能对“佛教与信仰”这一话题不感兴趣。在网络发达的信息时代，大多数人关心的是如何解决现实生活中的具体问题，例如，如何面对生活的压力等等。我刚才问了一些国大的学生，他们目前最关心的问题是什么？大家提到的主要还是感情、学业、生活压力等等，没有一个人的回答和今天的主题相关。

当然，今天这场活动的主办单位是国立大学佛学会，而佛学会的同学们应该是对佛法有意乐和希求的。昨天我跟理事们交流时了解到，这个佛学会已经成立三十七年了，真的很不容易。一般来讲，亚洲的大学中很难有维持这么久的佛教社团，所以，我相信还是有很多同学和老师对今天的话题感兴趣。

“自由思想”未必对自他有利

在正式讲“佛教与信仰”之前，我们首先要知道没有信仰的过失。我记得欧洲著名作家雨果（Victor Hugo）说过这样一句话：“信仰，是人们所必需的。什么也不信的人不会有幸福。”也许他的说法有些绝对，不过，没有信仰的人，行为上很可能没有约束，道德水平也不一定很高。那些在生活当中沉迷赌博、酗酒、吸毒，乃至犯下谋杀、参加恐怖活动的人，大都没有真正的信仰。有些人即便表面上有信仰，但他所谓的“信仰”对自己没有丝毫约束。正如《涅槃经》中讲：“不见后世，无恶不造。”不承认有来世的人，很可能放纵自己的行为，无恶不作。这样一来，他们不但会对社会造成不良影响，也会为自己带来许多痛苦。

汉地著名的论著《法苑珠林》中有这样一句："生无信仰心，常被他笑具。"没有信仰的人会经常被有智慧的人取笑。这句话放在新加坡来讲尤为合适，因为大多数新加坡人都有信仰，只有小部分人没有信仰。但这小部分人并不直接称自己是"无信仰者"，因为他们也觉得这个词听起来有一丝贬义。他们更倾向"自由思想者"这一称呼，也就是说，他们标榜思想自由，认为自己在这个世界上什么都可以做。表面上来看，自由思想者很潇洒，但实际上，这也意味着他们在行为上没有任何约束，很可能为自他带来伤害。所以，"自由思想"可以从正、反两个方面来理解。



信仰与智慧，缺一不可

那佛教与信仰之间的关系是什么样的呢？实际上，佛教是一门智慧的宗教。世界上有众多宗教，有些就一味要求我们对它生起信心，但很多道理不一定讲得清楚，倘若你再三追问一些问题，它就不再“理睬”你了。佛教不是这样的。无论是关于宏观世界、微观世界的种种现象，还是现实生活中的各种问题，佛教理论都可以解释清楚，甚至佛教所讲的一些甚深道理，科学到目前都望尘莫及。

在刚刚结束的世界青年佛学研讨会上，我们邀请了香港理工大学的荣休校长潘宗光教授，他在研讨会上不但做了主题演讲，同时也参与了科学和佛教之间的对话。他以科学家的身份讲到，科学的研究进展，还没有触及佛教所宣讲的最高层次，也就是说，当今的科学前沿还无法探索我们心灵深处的奥秘。

爱因斯坦曾经讲过：“没有信仰的科学就像跛子，没有科学的信仰就像瞎子。”也就是说，没有信仰的指引，科学发展很可能不会一帆风顺，这就像脱轨的火车无法行驶一样。为什么人类经常面临一些极其可怕的处境？究其原因，就是缺乏正面的宗教指导。

这句话与《涅槃经》中的道理非常相似。《涅槃经》中讲："有信无解，增长无明；有解无信，增长邪见。"如果我们徒有信仰却没有智慧，那只会增长无明，所谓的修行也无非盲修瞎炼，也就是人们所说的迷信。唐朝有一位清凉国师，他曾历经九位皇帝，并担任过其中七位皇帝的国师，他经常引用这个教证。

现在有一些佛教徒，虽然学佛几十年，但对佛法的理解没什么进展。即便是一部手机，隔一段时间不更新、升级的话，好多功能都没法再用，同样的道理，身为佛教徒也要通过学习来提升自己，避免迷信。

此外，徒有智慧而没有信仰也很危险。现在有邪知邪见的人非常多，原因就是他们缺乏信仰的引导，只是有一些小聪明，这方面值得大家仔细思考。

信心稳固，智慧才能增上

智慧和信仰之间相辅相成，但也有因和果的差别。具体而言，信心是因，智慧是果。佛教中有一位非常伟大的学者叫做龙树论师，他有一部非常著名的论典叫《大智度论》，

其中提到："佛法大海，信为能入，智为能度。"佛法就像浩瀚无垠的大海一样，我们在进入这片大海时，信心就像船票，而智慧则是登船，有了这样的因缘，我们才能从此岸到达彼岸。所以，佛法需要依靠信心来趋入。这个道理从世间法的角度也很好理解，因为没有信心的人是不会去了解、学习某件事的，所以信心是前提。但光有信心也不行，还要有智慧，有了智慧才"能度"。

龙树论师在《中观宝鬘论》中也宣讲了这个道理："具信故依法，具慧故知真，此二主为慧，信心即前行。"不知道你们有没有学过《中观宝鬘论》，最好能学习一下。这句话的意思是，有了信心，就会行持正法，依靠正法，才会增长智慧，进而了达宇宙万法的真相。信心和智慧二者之间，智慧是主要的，但信心是智慧的前行。如果没有信心作为基础，以后很可能会被其他学说吸引，而存在于智慧中的一些境界也会随之消失。

从这个角度来看，信心与智慧之间是前行和正行的关系。学藏传佛教的朋友对"前行"这个词并不陌生。藏传佛教中要求修前行，它是修行过程中非常重要的一部分。如果没有前行的引导而直接修正行，最后的效果不一定理想。

我去年去了非洲的纳米比亚和南非。那里有一种拟厦鸟（*Philetairus socius*），长得像麻雀一样。虽然这种鸟非常小，但它们特别会筑巢。它们的鸟巢特别大，大约长六米，宽四米。鸟巢内部的布置也很精美，一个鸟巢中大概有一百间左右的隔间，每一个隔间能居住三四只鸟。此外，为了防止天敌，它们把入口设计在了巢穴的下方。它们筑巢的主要材料是树枝、树皮、羽毛以及棉花等等。可见，这些鸟在建造巢穴时是多么的“绞尽脑汁”，但它们仍犯了一个致命的错误，那就是忽略了鸟巢的重量。一个鸟巢大约重一吨，一旦选中的树木无法承受这个重量，整个鸟巢都会掉到地上，很多小鸟也就因此而丧命。

为什么讲这个故事呢？我们修行或者对佛法的信仰，也要有一个前行的基础，有了稳固的基础，才能在其上面行持正行。如果基础打得不稳固，那正行不会很顺利。因此，藏传佛教很重视前行。

总而言之，我们目前了解到，依靠信心才能生起智慧。这也是为什么讲到皈依三宝时，首先会强调信心的原因。

从莫名欢喜到坚信不移

接下来，我们分开讨论信仰（信心）和智慧。首先，什么是信仰呢？在藏文中，“信仰”叫“达巴”，是一个字，这跟英语一样，但跟汉语不同。汉语中，“信仰”可以拆成两个字来理解，其中的“信”是信任、信赖、认可；“仰”是仰仗、尊重、接纳。广义上讲，信仰是对某样事物非常感兴趣，进而影响、塑造自己的价值观。信仰不仅仅是一种信任，更是愿意抽出自己生命中宝贵的时间和精力去获取、接纳的一种理念。当然，并非所有人都有信仰，即使有信仰的人，其信心的程度也分不同层次。

初级的信心叫“清净信”，也就是对佛像、佛经、佛塔有莫名的欢喜心，或者非常喜欢某位善知识、高僧大德。有些人见到一些上师就特别开心：“这个上师长得胖胖的，就像弥勒菩萨一样，我好喜欢他……”清净信就是这样一种简单的信心。基督教、伊斯兰教的信仰者们看到他们的牧师、神父时，甚至有些佛教徒看到其他宗教的上师时，也可能会有这样一种莫名的欢喜心，这都可以称作清净信。

中等的信心叫“欲乐信”。比如说，你觉得某位上师很亲切，于是去主动了解他的历史、传记。在确认这位上师比

较不错的基础上，你依教奉行，行持善法，同时断除恶业，从而让自己获得安乐，免于堕入地狱。由此可见，欲乐信并不像清净信那么简单，而是在其基础上，对欢喜的对境有一定的了解，这种信心更稳固一些。

还有一种信心叫“胜解信”或者“不退转信”。对于一名佛教徒而言，对佛教的信仰应该坚定，应该从骨髓里、血液中、内心最深处，产生不退转的信心。即使成千上万的人说佛教不好，但因为你有理论基础，又有修行体验，所以你的信心根本不会退转。很多佛教徒都对释迦牟尼佛有这样一种不退转的信心。这样的信心，并不是人云亦云，如山谷中的回声一般，而是自己运用智慧，经过长期学习、思维所生起的信心。真正的佛教徒都需要这样坚固的信心。

不要走完一生才发现这种智慧

佛教的智慧包括世间的智慧和出世间的智慧，又可以归纳为世俗谛的智慧和胜义谛的智慧。

龙树论师在《中论》中说："若人不能知，分别于二谛，则于深佛法，不知真实义。"很多人都不会区分世俗谛和胜义谛，将二者混为一谈，这样是无法了解佛教精髓的。

胜义谛需要依靠出世间的智慧进行抉择。通过这种抉择，我们会发现，原来世间的万事万物，无论是宏观世界还是微观世界，表面上看似存在，但事实上，除了空性，别无他法。

不仅是佛教这样说，科学家也认同这一点。美国著名的量子物理学家约翰·惠勒（John Wheeler）曾说："我百分百认真地认为世界是想象出来的。"虽然我们坚信世界是真实存在的，但从量子物理学的角度来看，这一点并没有办法论证。量子物理学界著名的科学家玻尔（Niels Bohr）说过："物理学不告诉我们世界是什么，我们只能说观察到的世界是什么。"

即便是在当今二十一世纪，科学家不断地探索，仍未真正发现这个世界和我们心灵的真相，而佛教早在两千五百多年前就已经将此宣说得非常清楚了。如果大家对此心存疑虑，觉得佛教不可能这么先进，我们也可以深入探讨，

大家私下里也可以再研究，看看佛教两千多年的智慧究竟讲了什么。

佛教世俗谛的智慧承认我们生活中的方方面面。有些人误以为，学佛以后要对世俗生活退避三舍，放弃一切，但事实上并非如此。佛教承认如梦如幻的生活，但同时也告诉我们，其实人生不过一场梦。很多人走完一生，在临终前都有这样的体会，这也是佛教世俗谛智慧的究竟观点。



老少咸宜的佛教活动

我对当前的佛教活动有几点建议。我觉得，佛教活动的内容最好不要太深奥，否则很多非佛教徒一时无法理解，更别提参与其中。佛教活动最好可以让不同背景的人都能参与进来。所以，我建议把佛教活动分为三种类型。

第一类佛教活动可以关注“身心健康”，为大众提供一些方便，比如组织大学生沙龙，不论是否有信仰，任何人都可以参加。大家坐在一起喝咖啡、吃披萨、吃印度咖喱或意大利面等等。享用过美食后，大家就围在一起聊生活、谈人生、交流禅修经验，分享各自的人生观念。

此外，大家还可以一起祈福。很多宗教都通过祈祷来实现愿望，我们也可以组织大家念诵“南无本师释迦牟尼佛”，依靠佛陀的智慧和发愿力，圆满大家的愿望，比如考试顺利、找到工作、感情圆满等等。还可以组织生日派对或禅修活动。禅修不一定要带有佛教或其他宗教的标签，大家就是聚在一起，放松身心、消除压力，自在地度过一段比较安逸的时光。禅修不需要太繁复的仪式，只要对这方面感兴趣、有意乐的人，都可以参与。

揭开生命的神秘面纱

第二类佛教活动叫“认识生命”。组织“身心健康”类的活动，实际上解决不了根本问题。比如，对于家人去世、感情受挫这样的情况，喝咖啡、吃披萨就起不到什么作用。但如果大家能认识生命，了解一些佛教的智慧，就能更好地面对生活。例如，如果大家了解“万法无常”的道理，认识到生命、青春、感情、财富、地位等等都是无常的，那一切变化都会更容易面对。

佛教里还讲“三界轮回，犹如火宅”，也就是说，人生都是痛苦的。我们这一生中会遭遇很多痛苦，这和前世有很大关系。如果前世做了很多坏事，今生中就会显现为体弱多病、亲人离去等等，这叫“因果不虚”。此外，还有诸如“人身难得、佛法难闻”等等道理……

对佛法一无所知的人，在遇到一些大的困难时，往往显得无所适从，但如果能在喝咖啡、吃披萨的基础上，深入地学一点佛法，对生命本质的认识更全面一些，那面对这些问题时就不会再手足无措。

祝你早日“认识自己”

第三类佛教活动叫“体验解脱”，也就是在前面两种体验的基础上，真正地认识自心的本体，这样一来，再多的痛苦和烦恼都会自然化解。但认识自心并不是那么容易的事，这在禅宗里叫“明心见性”，在藏传佛教密法里叫“认识觉性”，也就是认识到了觉悟的心性。这需要一定的观修，包括通过中观的智慧来剖析、推理等等。当这种修行累积到一定的量，即使没有太多助缘，自己仍能完全认识自心。这时，别人觉得天大的事情，在你眼中都是过眼云烟，处理起来也轻而易举。

我们经常讲“烦恼即菩提”，当嗔恨等烦恼生起的时候，如果能观察嗔恨的本来面目，你就会发现，原来它从来都没有产生过。虽然这对修行人的要求比较高，但很多人都可以体验，从中可以现前暂时和究竟的智慧。

用信心和智慧利益自他

《华严经》中讲：“信为道元功德母，长养一切诸善法，断除疑网出爱流，开示涅槃无上道。”信心是一切正道的根

源，一切功德的基础，也是滋润一切善根的根本。我们应该有一种智慧的信心，只有依靠这样的信心，才能断除怀疑的业网，帮助我们出离轮回爱执的江河，并指明通往涅槃的无上之道。希望在座的各位都生起智慧的信心，不要迷信。迷信就是今天觉得佛法不错，过一段时间就离三宝远远的，这实在不是一种明智的行为。

希望大家都能以无伪的信心和佛教的智慧利益一切有情，谢谢！

新加坡国立大学问答

『 *2016* 年 *7* 月 *19* 日 』

（一）**问**：我成为一名佛教徒已经十多年了，我希望能做一些关于物理学与佛教的讲座去突出二者之间的联系，让不信佛的听众对佛教生起信心。所以，能否请求您加持我早日获得物理学学位?



答：加持很重要，但更重要的是依靠智慧来吸引对物理学和佛法感兴趣的人，解除他们心中的疑惑，进而让他们获得心灵的快乐和永恒的解脱。

（二）**问**：智力低下的人还可以生起智慧吗？在生起智慧的过程中，信仰是否扮演重要的角色？

答：智力低下的人也有他相应的智慧。

有一则禅宗公案可以回答你的问题。有人问禅师，“狗子有没有佛性？”禅师有时回答“有”，有时却回答 “无”。这是不是矛盾呢？不矛盾。狗是比较低等的动物，从解脱的速度来讲，它就像没有佛性一样，但从最终的解脱来讲，它有佛性。所以，我们也可以从这两方面来考虑。

（三）**问**：在一个无佛的时代里，没有佛法可以信仰，那辟支佛又如何解脱、涅槃呢？

答：辟支佛出现在暗劫当中，也就是过去佛已经涅槃，未来佛还没有出世的时代。这种时代中，没有佛陀宣讲佛法，但

佛经中说，辟支佛曾在百劫当中依止善知识，修持善法。以过去劫中的信心作为因，今生自然而然地获得涅槃。所以说，辟支佛在过去劫中对佛法有很大的信心，只不过在他涅槃的时代中没有佛法而已。

（四）问：西方人学佛的过程中，往往不把佛教当作宗教，而是当作一种知识来学习。您认为这种缺乏信仰的学佛方法是否可行呢？

答：科学思维在欧美国家比较发达，所以，很多西方人都比较理性，这也是为什么在给西方人讲佛法的时候，他们经常会问一些“为什么”。这种理性在学佛的过程中是很好的。

佛教有两种类型的修行，一种叫做“随法行”，也就是以佛法智慧为基础的修行；另一种叫“随信行”，这是以信心为基础的修行。随法行的人一般是比较利根的修行人，而随信行的人一般是比较钝根的修行人。

一般来讲，西方人在信仰方面表现得比较理性，而亚洲人则更感性一些，表现得更为虔诚，这可能是文化差异所导致。

我认为，修行过程中，理性和感性都不可缺少。如果只有理性而缺乏感性，很难获得感应和加持。例如，灌顶的加持一般要依靠虔诚的信心来获得。但如果一味强调感性而缺乏理性，学佛就比较盲目。所以，学佛的过程中，最好能将东西方的思维方式结合起来，既保持理性思维，又具备感性的虔诚信心。换句话说，理性的思维不能缺少虔诚的信心作为基础，虔诚的信心也不能缺少理性思维的推敲。

（五）问：据佛陀所说，未来的人将不可避免地越来越浮躁，宗教也越来越衰落。在那样的时代，我们应该有怎样的信仰？

答：我也在思考这个问题。在当今这个时代，人们的生活越来越忙碌，压力也越来越大。我今早还在想，也许在座的各位压力还不是最大的，一二十年后的人们，压力可能更大，内心也更浮躁难安。

新加坡的新闻报道说，最近几年，信仰宗教的人口越来越少，我在荷兰、意大利等国家也发现了这样的趋势。他们本来有很多基督教教堂，但现在很多都空空荡荡的，没有人去。那里的年轻人都不太喜欢信仰带来的约束。他们对宗教的态度也

比较现实，就像吃快餐一样，如果宗教能直接解决生活中的压力，他们才愿意考虑接受。除此之外，他们对宗教提不起什么兴趣。

藏传佛教有一位很伟大的人物叫麦彭仁波切，他曾说："即便整个大地上的人都做坏事，自己仍然要坚持善良的行为。"我觉得这句话对年轻人尤为重要。未来的时代是年轻人的时代，所以，年轻人要放眼世界，展望未来，更重要的是，每个人都应该有内心的修行。这样一来，即便时代再恶劣，环境再糟糕，自己仍可以保持知足常乐，有勇气面对各种困扰。

此外，我还建议大家通过佛教的调心方法来解决生死问题。每个人最终都要面对生老病死，但在生老病死面前，物质财富起不到什么作用，只有心灵的教育、精神的财富才有用。每个人的命运都掌握在自己的手里，希望大家经常观照自心，调伏自心。